

Joghurtreis mit Früchten (4 Portionen)

Zutaten:

300 g Basmatireis
200 ml Maracujanektar
1 unbehandelte Orange
300 g Weihenstephan Joghurt 0,1 % Fett
3 EL Honig
300 g Erdbeeren
1 reife Mango
Mark 1/2 Vanilleschote
4 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten, dabei 200 ml des Kochwassers durch Maracujanektar ersetzen. Reis auskühlen lassen. Orange waschen, trocken tupfen, 2 TL Schale abreiben und Orange auspressen.
2. Joghurt mit Honig und Orangenabrieb verrühren, Reis vorsichtig unterheben, in Schälchen füllen und kalt stellen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und würfeln. Vanillemark mit 4 EL Orangensaft verrühren und Früchte damit marinieren.
3. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Früchte auf dem Joghurtreis anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten

Niveau: einfach